

## 美國公布最新營養午餐及早餐標準

駐洛杉磯文化組

由美國國家醫學研究院 (Institute of Medicine)最近提出的一份報告建議，「全國營養午餐計畫」(National School Lunch Program)跟「學童早餐計畫」(School Breakfast Program)，應重新調整攝取標準，才能符合兒童的生長需求，並有助養成健康的飲食習慣。

這份報告提出的建議，將促使學校營養午餐更符合美國飲食指南 (Dietary Guidelines for Americans)以及營養攝取量 (Dietary Reference Intakes)；建議包括限制鹽分攝取、限定卡路里攝取量、鼓勵學童多吃蔬果及全穀類食品。目前各級學校遵循的標準「全國營養午餐計畫」係 1995 年的版本，而「學童早餐計畫」則是早在 1989 年所制定。

這些改變也將大幅增加預算，尤其是早餐計畫，因為大量增加新鮮蔬果、全穀類食品；此外，也將增加資本投資、訓練廚房人員的費用。

委員會主席史道琳 (Virginia A. Stallings) 表示，近來許多研究都指出，學齡兒童的飲食習慣，影響其一生的健康發展；許多人也了解到學童的營養攝取，與快速增加的兒童肥胖症、心臟病以及其他慢性病絕對是息息相關。這次的改變，家長可以確保孩子在學校吃到健康營養的食物。

新的學童飲食計畫，提高了蛋白質、維他命跟礦物質的比例，也減少鹽分的攝取量，並首次將飲食熱量(卡路里)納入標準。一份提供給幼稚園至 5 年級學童的午餐，熱量不應超過 650 大卡，6 到 8 年級學生，則是不超過 700 大卡，9 到 12 年級學生則是 850 大卡。早餐部分則分別是低於 500、550、600 大卡。

為減少高鹽分攝取所伴隨而來的健康問題，報告建議未來 10 年逐步減少鹽分的攝取量。目前典型的高中生營養午餐，一餐有高達 1600 毫克的鈉，國家醫學研究院的這份新標準則建議，高中生午餐應不超過 740 毫克。報告也建議學校應該提出一整週的食譜，而不只是關注營養成分，將這套建議納入菜單的規劃，這樣就可以輕而易舉的達到營養標準。

這次最大的改變是增加大量的各類蔬果；又將精緻的穀類製品，用全穀類替代，並用只含 1%脂肪的低脂牛奶取代全脂牛奶跟 2%含脂牛奶。

水果方面，各年級學生的早餐都應增加到一杯的水果，而 9 到 12 年級學生則在午餐再增加一杯，校方不能將超過一半的水果份量改用果汁代替。蔬菜方面，幼稚園大班學生到 8 年級學生，每天應增加到 3/4 杯，9 至 12 年級學生則每天攝取 1 杯的量。學校應減少使用澱粉類蔬菜，比如說馬鈴薯，並每週至少一半的蔬菜應採用綠色葉菜類、橘色蔬菜 (orange vegetables，如胡蘿蔔或南瓜)或是豆類。

穀物及麵包類食品，校方應確保至少一半使用全穀類產品。美國食品藥物管理局應該規定食品製造商，在商品標籤上面說明是否符合上述這個標準，以便於消費者辨認。

每個學童應該確保每天在早餐跟都中餐各喝到一杯低脂牛奶(1%脂肪含量)或無脂牛級，這樣就可以達到飽和脂肪的攝取量低於每天食物熱量 10%的標準要求。

各級學生每日的肉類(或替代品)的攝取量應在 2 盎司，但是高年級學生則可以由校方彈性增加攝取量。早餐的食譜中，幼稚園大班學生至 8 年級學生，每天應攝取 1 盎司肉類，高中生的早餐則應含有 2 盎司肉類。

目前「全國營養午餐計畫」在美國 99%的公立學校，以及 83%的私立及公私立合營學校施行。「學童早餐計畫」則施行於 85%的公立學校。2007 學年度約有 60%的學童，也就是 3,600 萬名學生參與午餐計畫，而早餐計畫則有 1,010 萬名學童參加。也就是說當年參與的學校，總共提供了 51 億份午餐，以及 17 億份早餐給學生。

此份「塑造健康兒童基石的學校餐點」(School Meals: Building Blocks for Healthy Children) 全文共 356 頁的報告，將由美國國家科學院出版社出版，亦可上網[國家醫學研究院網站](#)免費下載 PDF 檔或線上閱覽。

參考資料來源：2009 年 10 月 20 日，美國國家科學院新聞稿

譯稿人：沈茹逸摘要